Sommaire

Avant-propos 5

INTRODUCTION

Sus à la graisse ! 7

L'Europe menacée par l'obésité 8
Quand maigrir rime avec plaisir..... 10
Régime Low Carb : petit mode d'emploi 12
Appétit redoublé 14
Super-Size 16
Cherchez l'ennemi 17
Génération XXL 19

Échappons au piège glucidique !..... 20
Régime (Low Carb) oui, mais lequel ? 20
L'insuline entretient les dépôts de graisse .. 21
Le cercle vicieux de l'hypoglycémie 23
L'insulinorésistance et vous 24
Test : les glucides sont-ils plus forts
que votre volonté ? 26
Bilan : que disent les chiffres ? 27
IG, CG, quèsaco ? 28
Quel avantage y a-t-il à vivre en surveillant
l'indice glycémique des aliments 31

Réduire ? Oui, à l'essentiel ! *32*
Aliments industriels et respect de soi 33
Le moyen le plus simple pour maigrir 35
Toutes les calories se valent-elles ? 38
Deux odes à la cuillère à pot 42

Perte des poids : les trois grandes règles *45*
Ne comptez pas les calories, brûlez-les ! 46
Donnez à votre organisme
ce dont il a besoin ! 49
Récapitulatif des besoins de l'organisme 52
Conjurer le démon de la nourriture 53
Entretien : « Diaboliser toutes les graisses
sans distinction a été une erreur,
ne recommençons pas avec les glucides » .. 55

PRATIQUE

Être mince et le rester 59

Succès garanti
avec les six formules minceur 60
La formule Low Carb 100 60
La parade des glucides 62
La formule protéines 67
La formule lipides 71
La formule hydratation 74
La formule micronutriments 76
La formule sport 78

Guide malin – 36 conseils… 86
… pour la mise en route 86
… pour la pratique d'un sport 88
… pour l'état d'esprit 89
… pour la conduite diététique 90
Journal de régime 95

Recettes Low Carb
selon le principe modulaire 96

Idées petit-déjeuner 96
Plats légers 104
Plats de résistance 111
Petits encas 121

ANNEXES

Index 124
Index des recettes 125
Bibliographie 126
Liens utiles 126
Le plus important en quelques mots 128